

## QUELQUES CONSEILS DE L'ENTRAÎNEUR...



Voici quelques conseils pour vous aider à récupérer après les entraînements et les compétitions.

➤ **Hydratation : Buvez, Buvez, Buvez ,**

l'eau est un élément essentiel à la performance ! Voici trois choix de petites recettes facile afin de vous aider à vous hydrater :

- A) 1 litre d'eau + 25ml de sucre blanc 1/2ml de sel (facultatif) jus de citron si désiré.
- B) 1 litre d'eau + 250ml de jus d'orange non sucré + 1 pincé de sel
- C) 900ml d'eau + 100ml de jus d'orange non sucré + 10ml de sucre blanc + 1/2ml de sel.

- Attention à votre alimentation, les gras dans certains plats de nourriture produisent des radicaux libres qui retardent la guérison des blessures.

**\*Éviter les sucres concentrés moins d'une demi-heure avant l'exercice car il y a un risque d'hypoglycémie causé par la combinaison de l'insuline et l'exercice.**

- **L'auto-massage** est une excellente solution afin de permettre une meilleure récupération musculaire (attention : lentement pour la récupération et plus vigoureusement pour l'activation. Pour l'activation, seulement quelques minutes car après 5 minutes sur une partie au lieu d'activer le massage devient sédatif.)
- **La vitamine E** contribue à la récupération et apporte de l'oxygène à l'organisme. antioxydant ,elle a un rôle cicatrisant. Elle réduit les besoins des muscles en oxygène. Vous pouvez la trouver dans le germe de blé, brocolis, légumes verts feuillus, blé complet, œufs, avoine, amande.
- **Le potassium** s'élimine par la sueur et il participe à la production d'énergie et aux contractions musculaires, battements du cœur, conduction nerveuses .Afin d'éviter une carence vous pouvez boire jus de fruits et de légumes, manger des noix, noisettes, amandes, patate, fruits secs, mélasse, farine de soja, avocat, légumes verts feuillus et enfin les bananes qui renferment beaucoup de potassium.
- La meilleure façon de faire le plein d'énergie consiste à consommer des aliments et des liquides glucosés 15 à 20 minutes après un séance d'entraînement. Retarder la consommation de glucides pendant trop longtemps après la dépense d'énergie aura pour effet de réduire le stockage de glycogène et de retarder le rétablissement.
- On recommande de 1 à 1.5 gramme de glucide par kg. de poids corporel, puis 100 gr. de glucides toutes les 2 à 4 heures. Voici quelques exemples : yogourt avec sirop d'érable, une tartine de beurre d'arachides avec confiture, lait avec barre tendre non enrobée ou des biscuits faibles en gras ( figes ), du lait au chocolat.

Bonne récupération !



De ton entraîneur,

**Sylvie Letarte.**